

PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA NERS DALAM MENGHADAPI UKNI DI STIKES KENDEDES MALANG

¹Eviyanti Komala Sari, ²Siti Kholifah,

¹ Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Stikes Kendedes Malang

² Dosen Program Studi S1 Keperawatan Stikes Kendedes Malang

kholifah71@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pelaksanaan uji kompetensi (UKNI) dirasakan sebagai beban bagi sebagian mahasiswa. Hal ini menyebabkan adanya fenomena yang dapat memunculkan perasaan khawatir dan cemas pada diri mahasiswa. Ketika rasa cemas yang berlebihan mempunyai dampak yang menyebabkan *performance* rendah dan merugikan. Untuk itu kecemasan ini harus diatasi dan dihilangkan. Dalam suatu keadaan relaksasi ketegangan pada diri seseorang dapat menurun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa Ners dalam menghadapi UKNI. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Experimental* dengan pendekatan *one group pre-test-post test*. Populasi penelitian ini seluruh mahasiswa Ners STIKes Kendedes Malang teknik *purposive sampling*. Instrument penelitian yang digunakan berupa kuesioner ZSAS untuk variabel tingkat kecemasan dan SOP Terapi Relaksasi untuk terapi relaksasi napas dalam. Penelitian dilakukan di STIKes Kendedes Malang pada bulan November – Desember tahun 2012. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi relaksasi napas dalam. Hasil uji statistik Paired T-test, $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Diharapkan responden dapat melakukan terapi relaksasi napas dalam untuk menghadapi Ujian Kompetensi Nasional Indonesia agar kecemasan berkurang menjadi tidak cemas.

Kata Kunci : Terapi Relaksasi Napas Dalam, Tingkat Kecemasan Mahasiswa, Ujian Kompetensi Nasional Indonesia (UKNI)

PENDAHULUAN

Perawat adalah seseorang yang telah menyelesaikan program pendidikan keperawatan baik di dalam maupun di luar negeri yang diakui oleh Pemerintah Republik Indonesia, teregister dan diberi kewenangan untuk melaksanakan praktik keperawatan sesuai dengan peraturan perundangundangan (PPNI, 2009). Ada tiga aspek yang perlu diperhatikan dalam mengukur kompetensi tenaga kesehatan khususnya perawat yaitu pengetahuan, keterampilan, dan sikap, untuk mencapai atau mengetahui kriteria hasil dari ke tiga aspek tersebut maka di adakan ujian UKNI.

Kompetensi merupakan seperangkat tindakan cerdas, penuh tanggung jawab yang dimiliki seseorang sebagai syarat untuk dianggap mampu oleh masyarakat dalam melaksanakan tugas – tugas dibidang pekerjaan tertentu (Kepmendikbud No 045/U/2003). Standar kompetensi perawat Indonesia mengacu pada Standar Kompetensi Perawat Indonesia yang dikeluarkan oleh Persatuan Perawat Nasional Indonesia, melalui Surat Keputusan Ketua Umum nomor 024/PP.PPNI/SK/K/XII/2009, tentang Standar Kompetensi Perawat Indonesia. Untuk menjamin setiap perawat memiliki kompetensi yang dipersyaratkan sebelum melaksanakan praktik pelayanan keperawatan, pemerintah telah mengeluarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1796 tahun 2011 tentang registrasi tenaga kesehatan. Dalam peraturan menteri tersebut dijelaskan bahwa seluruh tenaga kesehatan termasuk perawat harus mengikuti uji kompetensi sebagai syarat untuk memperoleh surat tanda registrasi (STR). Uji

kompetensi merupakan suatu proses untuk mengukur pengetahuan, keterampilan, dan sikap sesuai dengan standar profesi guna memberikan jaminan bahwa mereka mampu melaksanakan peran profesinya secara aman dan efektif di masyarakat. Pelaksanaan uji kompetensi dirasakan sebagai beban bagi sebagian mahasiswa, ujian UKNI ini harus dilalui oleh semua lulusan mahasiswa keperawatan. Hal ini menyebabkan adanya fenomena yang dapat memunculkan perasaan khawatir, takut, tegang, adanya tekanan serta perasaan cemas pada diri mahasiswa.

Menurut Taylor (2006), kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa tidak aman. Perasaan yang tidak menyenangkan umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya). Sebagian mahasiswa menganggap UKNI sebagai hal yang sangat menakutkan. Jika memikirkan ujian perut akan sakit, menggigil, berkeringat dan sering ke kamar kecil. Walaupun mereka sudah banyak belajar dan mempersiapkan diri untuk ujian, tetapi ketika menempuh ujian itu tetap saja gelisah. Mereka merasa begitu panik dan tidak bisa berkonsentrasi sehingga mereka tidak pernah bisa menyelesaikan ujian dengan sempurna.

Rasa cemas dapat menetap bahkan meningkat meskipun situasi yang mengancam

betul-betul tidak ada, ketika rasa cemas yang berlebihan mempunyai dampak yang merugikan. Kecemasan berlebihan menghadapi ujian (*test anxiety*) menyebabkan *performance* rendah, secara negatif berhubungan dengan *self-esteem* dan secara langsung berhubungan dengan pertahanan diri dan rasa takut pada penilaian negatif. Sebagian besar mahasiswa yang mengikuti ujian tidak bisa menunjukkan kemampuan terbaiknya disebabkan oleh situasi dan suasana ujian yang membuat mereka cemas (Paul, 2010).

Masalah kecemasan ini bukan tidak mungkin untuk diatasi, sebenarnya banyak cara yang bisa dilakukan. Tiap orang mempunyai caranya sendiri untuk mengatasi kecemasan tersebut. Misalnya dengan mendengarkan musik, membaca, relaksasi, atau berbincang-bincang dengan teman (Pratiwi, 2008). Dari pernyataan tersebut di atas, relaksasi merupakan salah satu metode yang dapat mengatasi kecemasan. Relaksasi ini dapat diartikan oleh orang awam sebagai suatu partisipasi dalam suatu olah raga, melihat televisi, rekreasi dan sebagainya. Sebaliknya ketegangan dapat menunjuk pada suasana yang bermusuhan, perasaan-perasaan negatif terhadap individu dan sebaliknya (Retno, 2006). Selanjutnya relaksasi dapat diartikan sebagai reaksi-reaksi jasmaniah dalam keadaan tenang dan emosional meditatif, yang digunakan sebagai cara untuk mengatasi perubahan badaniah seperti rasa takut dan marah serta situasi yang mengancam mereka (Kartono, 2000). Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Jackopson dan Wolpe, yang menyatakan

bahwa relaksasi dapat mengurangi kecemasan dan ketegangan. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa relaksasi adalah metode, proses, prosedur atau aktivitas yang membantu mahasiswa praktikan untuk bisa rileks dan mencapai ketenangan atau menurunkan kecemasan yang mereka alami, diharapkan terapi relaksasi napas dalam yang diberikan kepada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Kenedes Malang dapat membantu mahasiswa menjalankan ujiannya dengan lebih tenang dan maksimal.

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan pada minggu pertama bulan September 2011 didapatkan hasil observasi dengan 5 orang mahasiswa. 1 orang diperoleh hasil dari pengisian kuesioner dengan kategori tidak cemas dan 4 orang diperoleh hasil dari pengisian kuesioner dengan kategori cemas saat akan menghadapi UKNI.

Berdasarkan keadaan di atas maka peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Ners Dalam Menghadapi UKNI di STIKes Kenedes Malang".

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah desain *Pre-Eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pre-test Pos-ttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Ners di STIKes Kenedes Malang berjumlah 30 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah seluruh Mahasiswa Ners di STIKes Kenedes Malang yang

memenuhi kriteria inklusi dan eklusi berjumlah 30 orang dengan teknik *Purposive Sampling*.

Peneliti menggunakan alat ukur yaitu kuesioner yang berisikan manifestasi klinis kecemasan, untuk mengukur derajat kecemasan seseorang apakah ringan, sedang, berat atau berat sekali peneliti menggunakan alat ukur kecemasan yang dikenal dengan *Zung Self Anxiety Scale*. Sebelum instrumen digunakan untuk mengambil data dilakukan uji *validitas* dengan *Product Momen Pearson Correlation* dan *reliabilitas Alpha Chronbach's* serta didapatkan hasil instrument *valid* dan *reliable*.

Penelitian dilakukan di STIKes Kendedes Malang pada bulan November 2012 - Desember 2012 dengan pengisian kuesioner. Data yang didapat selanjutnya dilakukan analisis menggunakan uji *Paired T-test*.

HASIL PENELITIAN

Data gambaran umum responden disajikan dalam bentuk narasi yaitu berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 30 responden usia mahasiswa Ners di STIKes Kendedes Malang sebagian besar adalah usia 22 – 23 tahun yaitu 24 orang (80%) responden. Sebagian besar responden yaitu 21 orang (70%) adalah perempuan dan sebagian kecil 9 orang (30%) adalah laki-laki.

Data khusus disajikan dalam bentuk tabel yaitu:

Tabel 1 Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi Napas Dalam

No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase
1	Tidak Cemas	10	33%
2	Cemas Ringan	20	67%
3	Cemas Sedang	0	0%
4	Cemas Berat	0	0%
Total		30	100 %

Pada tabel 1 dari 30 responden menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa Ners dalam menghadapi UKNI sebelum dilakukan terapi relaksasi napas dalam di STIKes Kendedes Malang sebagian besar yaitu 20 orang (67%) responden mengalami kecemasan ringan, sedangkan sebagian kecil yaitu 10 orang (33%) responden dalam kategori tidak mengalami kecemasan.

Tabel 2 Tingkat Kecemasan Sesudah Terapi Napas Dalam

No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase
1	Tidak Cemas	30	100%
2	Cemas Ringan	0	0%
3	Cemas Sedang	0	0%
4	Cemas Berat	0	0%
Total		30	100 %

Pada tabel 2 diketahui dari 30 responden menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa Ners dalam menghadapi UKNI setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam di STIKes Kendedes Malang seluruhnya yaitu 30 orang (100%) responden dalam kategori tidak mengalami kecemasan.

Berdasarkan hasil uji analisis menggunakan Uji statistik Paired T-test, diketahui bahwa kedua kelompok data memiliki perbedaan antara nilai rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dilakukan terapi relaksasi napas dalam dengan nilai rata-rata tingkat kecemasan

mahasiswa setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam, dalam menghadapi Ujian Kompetensi Nasional Indonesia di STIKes Kenedes Malang. Besarnya nilai signifikan $p= 0,000$ adalah kurang dari nilai $\alpha = 0,05$; maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sementara itu didapatkan t hitung (11,869) > t tabel (2,045) yang berarti bahwa ada pengaruh secara signifikan dilakukan terapi relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa ners dalam menghadapi UKNI di STIKes Kenedes Malang.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Mahasiswa Ners di STIKes Kenedes Malang

Cemas yang dirasakan sebagian besar mahasiswa dalam menghadapi UKNI merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar menyebabkan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya (Stuart 2007 dalam Sarfika 2011).

Kondisi kecemasan responden merupakan respon atau reaksi di saat adanya suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh seluruh makhluk hidup, dalam hal ini adalah responden mahasiswa. Sumiati dkk, 2009, menyebutkan bahwa kecemasan atau terjadi karena adanya suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh seluruh makhluk hidup, sehingga ada respon atau reaksi individu terhadap suatu keadaan tersebut. Dalam pembagian tingkat respon kecemasan terdapat beberapa tingkatan, diantaranya cemas ringan, cemas sedang, cemas berat, dan panik, (Videbek,

2008). Sebagian besar yaitu 20 orang (67%) responden mengalami kecemasan ringan dalam menghadapi Ujian Kompetensi Nasional Indonesia di STIKes Kenedes Malang.

Kebanyakan para responden kadang-kadang bahkan sering merasakan lebih gugup dan cemas dari biasanya, merasa jantung berdenyut kencang dan terganggu oleh pikiran buruk saat akan menghadapi UKNI. Bahkan terdapat sebagian mahasiswa yang tangannya terasa kering dan hangat, terasa gemetar, dan mudah atau merasa panik pada saat-saat seperti kondisi menghadapi ujian tersebut. Namun demikian terdapat mahasiswa yang tidak merasakan kegelisahan dari poin kecemasan yang berikan dalam kuesioner itu.

Pada tahap cemas ringan responden terdapat respon fisik ditandai dengan ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan, rileks atau sedikit gelisah, penuh perhatian, rajin. Respon kognitif yang ditemui berupa lapang persepsi luas, terlihat tenang percaya diri, perasaan gagal sedikit waspada memperhatikan banyak hal dengan mempertimbangkan informasi, tingkat pembelajaran optimal. Respon emosional ditemui tanda perilaku otomatis, sedikit tidak sabar, aktivitas menyendiri, terstimulasi, tenang. Kecemasan responden ini dapat dirasa wajar dan akan mungkin dirasakan oleh setiap mahasiswa dalam menghadapi ujian. Dalam keadaan cemas responden merasa akan menata diri untuk mempersiapkan kemampuan menghadapi ujian kompetensi itu. Dengan sendirinya responden merasa ada tekanan untuk menampilkan pengetahuan dan

sikap yang terbaik yang dimilikinya. Oleh karena itu, seluruh responden akan mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian ini. Tingkat cemas masing-masing responden tergantung dari berbagai faktor pribadi mahasiswa dalam mengukur ujian itu sebagai ancaman yang harus dihadapi. Terdapat 33% responden dalam kategori tidak cemas atau dalam kategori normal. Mereka menganggap bukan sebagai ancaman dengan tingkat tidak cemas, walau demikian terdapat beberapa poin kecemasan yang kadang-kadang dirasakan, tetapi masih dapat dikategorikan tidak cemas.

Hal ini menunjukkan tingkat kecemasan mahasiswa menghadapi ujian kompetensi ini adalah berbeda-beda walaupun secara umum mahasiswa menghadapi ujian kompetensi Nasional Indonesia dengan tingkat cemas yang ringan.

Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Mahasiswa Ners di STIKes Kenedes Malang

Setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam terhadap mahasiswa Ners yang akan menghadapi UKNI selama 1 – 2 menit dan mereka mengulangnya secara mandiri, pada saat dirasa terdapat gejala kecemasan maka telah terjadi perubahan. Responden merasakan lebih tenang saat akan menghadapi UKNI. Mayoritas yang dirasakan responden walau semakin dekat waktu dalam menghadapi ujian, namun dalam jawaban kuesionernya kondisinya tidak pernah merasa takut tanpa alasan atau marah dengan mudah atau merasa panik. Tangan dan kaki tidak

terasa gemetar, atau mati rasa dan kesemutan pada jari tangan dan kaki. Wajah tidak lagi terasa panas dan memerah bahkan dalam waktu jangka waktu tertentu responden tidak lagi

mengalami mimpi buruk sebagaimana yang telah dialami sebagian mahasiswa pada waktu sebelum melakukan terapi relaksasi ini. Kondisi kecemasan mahasiswa secara umum menjadi dalam kategori tidak ada kecemasan.

Kondisi kecemasan mahasiswa Ners ini diduga disebabkan karena adanya pengaruh dari dilakukannya terapi relaksasi napas dalam terhadap mahasiswa. Dalam keterangannya, Smeltzer dan Bare, 2012, menjelaskan bahwa teknik relaksasi napas dalam adalah suatu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Rileks sempurna juga dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh dan juga kecemasan. Pernafasan dada akan menggerakkan sedemikian rupa sehingga menekan dan mengaktifkan organ-organ dalam dada, merangsang suasana syaraf autonom, pengeluaran enzim pencernaan dirangsang, juga kelenjar keringatnya. Efek dari gerakan ini juga menurunkan tekanan darah dan menimbulkan efek relaksasi fisik dan mental (anti stress). Dengan melakukan olah napas yang sifatnya adalah mengolah oksigen dalam tubuh atau kebugaran maka fisik akan terasa menjadi segar dan pikiran dapat menjadi lebih fresh. Sehingga dengan melakukan terapi relaksasi ini mahasiswa

akan menjadi segar pikiran dan menjadi tidak cemas dalam menghadapi UKNI.

Selaras dengan itu Smeltzer dan Bare, 2011, menyatakan bahwa tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas dalam tubuh, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik ataupun stress emosional. Dalam pendapat yang lain diungkapkan Beighle, bahwa terapi bisa dilakukan untuk menyegarkan fisik dan pikiran mahasiswa setelah menjalani proses pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi yang mengakibatkan kelelahan otak (Beighle, 2009).

Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Ners Dalam Menghadapi UKNI di STIKes Kenedes Malang

Berdasarkan hasil analisis menggunakan Uji statistik Paired T-test, diketahui bahwa kedua kelompok data memiliki perbedaan antara nilai rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dilakukan terapi relaksasi napas dalam dengan nilai rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam, dalam menghadapi Ujian Kompetensi Nasional Indonesia di STIKes Kenedes Malang. Secara signifikan setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam tingkat kecemasan mahasiswa Ners dalam menghadapi UKNI di STIKes Kenedes Malang berbeda, total nilai kecemasan mahasiswa menjadi berkurang dan kategori kecemasan seluruh responden menjadi tidak cemas.

Namun demikian tidak berarti seluruhnya responden adalah tidak cemas sama sekali. Dalam menjawab kuesioner *Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS)*, sebagian kecil dari mahasiswa kadang-kadang masih mengalami gugup, cemas, akibatnya sering BAK, tangan terasa kering, jantung berdenyut kencang dan terganggu oleh pikiran buruk, tetapi jawaban itu semua tidak mempengaruhi kategori kecemasan mahasiswa menjadi selain tidak cemas.

Teknik relaksasi napas dalam merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien yang mengalami nyeri kronis. Rileks sempurna juga dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh dan juga kecemasan (Smeltzer dan Bare, 2011). Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan responden mahasiswa adalah usia, dukungan sosial, jenis kelamin, kemampuan mengatasi masalah, pengalaman dan pendidikan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dapat dimungkinkan dari faktor lain di luar faktor usia dan jenis kelamin responden. Faktor yang perlu diperhatikan juga adalah dukungan sosial. Tidak adanya dukungan sosial dan psikologis menyebabkan seseorang beresiko mengalami kecemasan. Pada umumnya jika seseorang memiliki system pendukung yang kuat, kerentanan terhadap penyakit mental akan rendah. Termasuk juga kemampuan mengatasi masalah seseorang (coping) (Wongmuba 2009). Lebih penting lagi bahwa orang yang berpendidikan lebih tinggi mampu menggunakan pemahaman mereka, secara adaptif dibandingkan kelompok responden

yang berpendidikan rendah. Kondisi ini menunjukkan respon cemas berat cenderung dapat kita temukan pada responden yang berpendidikan rendah karena rendahnya pemahaman mereka sehingga membentuk persepsi yang menakutkan (Liza 2010)

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian tersebut diatas pada penelitian dengan judul pengaruh terapi relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa Ners dalam menghadapi UKNI di STIKes Kendedes Malang ini, peneliti dapat mengambil kesimpulan :

1. Bahwa tingkat kecemasan responden mahasiswa Ners dalam menghadapi UKNI sebelum dilakukan terapi napas dalam di STIKes Kendedes Malang sebagian besar 67% responden mengalami kecemasan ringan.
2. Bahwa tingkat kecemasan mahasiswa Ners dalam menghadapi UKNI setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam di STIKes Kendedes Malang seluruhnya 100% responden dalam kategori tidak mengalami kecemasan.
3. Bahwa terdapat perbedaan/pengaruh secara signifikan pemberian terapi relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada Mahasiswa Ners dalam menghadapi UKNI di STIKes Kendedes Malang. Hasil uji statistik Paired T-test, $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Setelah pemberian terapi napas dalam tingkat kecemasan mahasiswa menjadi tidak ada kecemasan.

SARAN

1. Bagi Responden
Responden melakukan lebih jauh untuk mengetahui karakteristik, materi, serta formulasi soal Ujian Kompetensi Nasional, sehingga responden dapat berlatih simulasi mengerjakan soal Ujian Kompetensi Nasional Indonesia Dan responden dapat melakukan terapi relaksasi napas dalam untuk menghadapi Ujian Kompetensi Nasional Indonesia agar dapat tetap fresh dan kondisi kecemasan berkurang menjadi tidak cemas.
2. Bagi Institusi Pendidikan STIKes Kendedes
Institusi Pendidikan STIKes Kendedes dapat menerapkan sistem untuk menambah mengalokasikan waktu dan ruang sebagai wahana latihan menghadapi ujian kompetensi di STIKes Kendedes Malang. Dan sekaligus menerapkan kegiatan terapi relaksasi napas dalam bagi mahasiswa utamanya dalam menghadapi Ujian Kompetensi Nasional.
3. Bagi Masyarakat
Masyarakat menjadi lebih tahu tentang terapi relaksasi napas dalam, dan dapat menerapkannya sendiri, untuk menjaga kesehatan dan kebugaran fisik dan mental bagi masyarakat luas, yang tidak terbatas oleh usia baik tua, muda, remaja, maupun orang dewasa, dan jenis kelamin tanpa terikat oleh waktu yang khusus.
4. Bagi Instansi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dan informasi bagi pihak instansi kesehatan untuk memberikan konseling atau penyuluhan sekaligus menerapkan terapi relaksasi napas dalam kepada masyarakat untuk menjaga kesehatan dan stamina serta mengurangi stress atau kecemasan terhadap masyarakat.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya
Menjadikan acuan bahan referensi dalam penelitian selanjutnya dan dapat melanjutkan serta mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dengan memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian ataupun kecemasan terhadap masalah yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Kartono Kartini. 2000. Kamus Psikologi. Bandung :Pioner Jaya.
- Liza, Sri.2004. *Tingkat Kecemasan Pasien yang Menghadapi Operasi Sesar*.Jakarta : UI.
- National Safety Council, 2004. *Manajemen Stres*. Jakarta : EGC.
- PPNI (2009). *Kode Etik Keperawatan Indonesia*, Keputusan Munas VI.
- Retno, Sonny. 2006. *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menjelang Batas Akhir Studi..*
- Smeltzer, S.C., & Bare, B.G (2002). *Buku Ajar keperawatan Medikal Bedah*.Jakarta: EGC.
- Stocks lager, Jaimil, L dan Lizshaeffer. 2008. *Asuhan Keperawatan Gerontik*.

Jakarta: ECG. Hal. 1-883.

- Stuart, Gail W. 2007. *Buku Saku Kesehatan Jiwa*. Edisi kelima.Jakarta ECG.
- Sumantri, A. 2011.*Metodologi PenelitianKesehatan*.Jakarta:Kencan
- Taylor,S.E. (2006). *Health Psychology*. Singapore: Mc.Graw Hill. Inc.
- Videbeck. LS 2008. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : ECG. Hal. 308.
- Videbeck, S.L. (2008). *Psychiatric Mental Health Nursing*. (3rd edition). Philadhelpia: Lippincott Williams & Wilkins.
- William.W.K.Zung. *A Rating Instrument For Anxiety Disorders*. Psychosomatics. 1971.
- Wong, D.L. et.el (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. ECG. Jakarta.